

La couche lavable, l'essayer c'est l'adopter

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
DIRECTION RÉGIONALE
BRETAGNE

Guide d'utilisation des couches lavables



Sommaire



Les couches jetables sont si pratiques. On les utilise, on les jette… et le tour est joué !

Alors pourquoi cette drôle d'idée de se remettre à utiliser des couches lavables et donc réutilisables ? Qu'est-ce qui motive de plus en plus de parents à adopter cette pratique que certains considèrent d'un autre temps ? Quels sont les avantages des couches lavables ? Comment les choisir et les utiliser ?

Autant de questions que ce guide se propose d'aborder.

Pourquoi utiliser des **couches lavables ?**

Les couches jetables : 750 000 tonnes de déchets produits par an en France

En 2007, l'ADEME a réalisé une campagne d'analyse des ordures ménagères, qui a permis d'estimer que les couches, les lingettes, les protections féminines et le coton représentent des déchets estimés à 19 kg/hab./an soit 1,2 million de tonnes/an en France.

De la naissance à la propreté, c'est près d'une tonne de couches jetables qui est mise à la poubelle.

Entre 4 000 et 5 000 couches et deux ans et demi sont nécessaires à un enfant pour être propre. En France plus de 3 milliards de couches jetables pour bébé sont commercialisées par an. Elles génèrent à elles seules près de 750 000 t de déchets à traiter par l'incinération ou l'enfouissement. Ceci représente environ 3% de l'ensemble des ordures ménagères collectées.



1 tonne par enfant



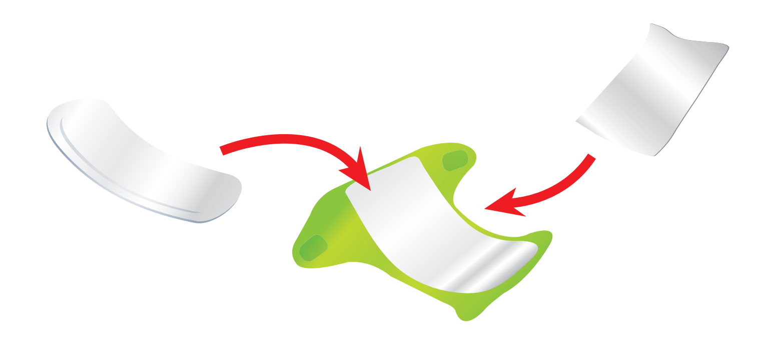


Quelle que soit la couche utilisée, chaque acteur **peut agir** à son niveau

La fabrication et l'élimination sont les étapes qui génèrent le plus d'impacts environnementaux pour les couches jetables. Pour les couches lavables, c'est la phase d'utilisation.

Pour réduire l'impact environnemental :

- dans le cas de la couche jetable, le fabricant peut jouer un rôle déterminant dans l'optimisation du process de fabrication et le choix des matériaux. Le consommateur peut agir lors de ses achats en privilégiant les couches porteuses du logo Nordic Swan.
- concernant la couche lavable, le consommateur peut agir dans la phase d'utilisation et d'optimisation des lavages (énergie, eau dans les conditions optimales décrites en page 14).



Pour bien commencer, **soyez prêt**

- Vous pouvez **mixer** l'utilisation des couches lavables et des couches jetables et progressivement mettre en place la seule couche lavable.
- N'hésitez pas à **tester** ou **utiliser** un service de location pour découvrir différents modèles afin de choisir ceux qui vous conviennent le mieux.
- **Demandez** conseils à des utilisateurs (parents, associations) et des professionnels.
- Le nombre de couches nécessaires est variable mais vous aurez besoin d'environ 15 couches pour opérer un roulement entre couches sales et couches propres. Pour être plus à l'aise, ayez une vingtaine de couches à votre disposition (couches propres, couches en lavage, couches en séchage) et environ 6 culottes de protection.
- Avant la première utilisation, il est nécessaire de tremper 12 heures dans l'eau froide les couches et les doublures, et de les laver ensuite plusieurs fois. Ceci gonflera les fibres, maximisera l'absorption, et empêchera le rétrécissement des tissus.

Informez-vous et testez pour trouver le modèle qui correspond le mieux à votre enfant.







Les modèles à votre **disposition**



Les couches lavables n'ont plus rien à voir avec les langes qu'utilisaient nos grands-mères. Elles sont modernes, faciles à mettre et ergonomiques pour l'enfant. En outre, parce que tous les bébés sont différents et parce que le mode de vie n'est pas le même d'une famille à l'autre, il existe plusieurs modèles de couches lavables du plus simple au plus sophistiqué.

Voici les plus utilisés :



Ce modèle comporte une partie absorbante (la couche) et une partie imperméable (la culotte de protection). Ainsi, bien évidemment, l'une des parties ne va pas sans l'autre.

1. La couche

Elle forme la partie absorbante en tissu. De forme anatomique, la couche est élastique et se ferme par des pressions ou des velcros. Elle est lavée à chaque utilisation. On peut y ajouter une ou plusieurs doublures pour plus d'absorption.

2. Le voile ou feuillet

Il se place dans la couche afin de recueillir les selles. Après usage, il est jeté à la poubelle. S'il est seulement souillé par de l'urine, il peut être lavé et réutilisé plusieurs fois.

3. La culotte de protection imperméable ou surcouche

La culotte de protection est obligatoirement à mettre par-dessus la couche. À scratch ou à pression, elle ne se lave pas à chaque utilisation, cependant, elle peut être aérée entre deux changes. La culotte de protection sèche très vite à l'air.

Les modèles « Tout-en-Un » TE1 et TE2

- **Les TE1 ou « Tout en un » :** la partie absorbante et la partie imperméable sont cousues ensemble. On lave donc tout à chaque change.
- **Les TE2 ou « Tout en deux » :** une doublure se fixe sur la culotte. On peut moduler l'absorption en ajoutant des doublures. Ce système permet de changer et laver uniquement la doublure pendant 2 à 3 changes, sans laver la couche. Au bout de 2 à 3 utilisations, on change et lave l'ensemble, couche et doublure.

Tableau comparatif des modèles

		Temps de séchage à l'air Rapide à long	Utilisation	Variété des modèles Peu à nombreux	Mode de fermeture	Conseils complémentaires
COUCHES	**Lange**	Rapide	☀	★	Snappi*	Adapté pour les enfants de moins de 3 mois Fin sur les petites fesses
COUCHES	**Couche classique**	Moyen	☀ ☾	★★★	Pressions ou scratch	A utiliser avec une culotte de protection
COUCHES	**TE1**	Long	☀ ☾	★★★	Pressions ou scratch	Peu adaptée pour - les enfants fins - les enfants de moins de 6 kg
COUCHES	**TE2**	Moyen	☀ ☾	★★★	Pressions ou scratch	Modèle présentant les avantages de la classique et de la TE1
CULOTTES	**Culotte en PUL**	Rapide	☀ ☾	★★★	Pressions ou scratch	La culotte peut servir pour plusieurs changes
CULOTTES	**Culotte en laine**	Long	☀ ☾	★	A enfiler	Elle ne conserve pas les odeurs d'urine à la différence de certains PUL**
CULOTTES	**Culotte d'apprentissage**	Long	☀	★	A enfiler	Pour les enfants de plus de 10 kg Absorbe les petits pipis oubliés uniquement

*Snappi : attache pour lange
** PUL : voir page 8



Un grand choix de **matières**

DANS UN SOUCI D'ESTHÉTISME

Effet "grosses fesses"

Optez pour les matières les plus absorbantes et les vêtements amples.



Les matières sont souvent naturelles et renouvelables et offrent toutes un compromis entre prix, qualités techniques et impact sur l'environnement. Dans tous les cas, et pour prolonger votre démarche écologique, préférez les textiles certifiés « OEKO-TEX® » qui garantit l'absence de substances chimiques.

Les couches fibres naturelles ou synthétiques

Le coton et la microfibre sont les matières les plus utilisées.

Le Coton : matière naturelle anallergique, le coton est très résistant et absorbant mais il peut parfois devenir rêche au fil des utilisations. Le coton issu de l'agriculture biologique est à privilégier.

Les matières synthétiques (polaire et microfibre) : très douces et légèrement élastiques, elles laissent la peau de bébé au sec et sèchent rapidement. Elles peuvent être confectionnées à partir de matériaux recyclés (bouteilles plastiques).

D'autres matières existent :

Le Bambou : absorption maximale pour cette fibre souple à haut rendement cultivée sans produit chimique et idéal pour les nuits et longues siestes. Les fibres de bambou étant très denses, le temps de séchage des couches est par contre plus important.

Le Chanvre : bien absorbant, résistant et anti-bactérien, le chanvre peut durcir (touché « carton ») à l'usage. Il est cultivé sans apport de produit chimique. Le chanvre est systématiquement mélangé avec du coton (50/50) pour la confection de couches lavables, gardant ainsi de la douceur même après un séchage à l'air.

Le Tencel® ou le Lyocell® : matériau récent produit à partir de pulpe de bois (feuillus, eucalyptus, bambous…) à la fois fin et absorbant. Il allie souplesse, douceur et facilité d'entretien.

Les culottes imperméables

Le PUL ou polyuréthane laminé : tissu qui s'adapte à tous les types de couches. Facile à entretenir, il est respirant et imperméable et il sèche rapidement.

La laine : Très respirante, la culotte de protection est idéale pour les peaux très fragiles et pour la nuit. Elle a également l'avantage d'être en fibre naturelle, mais l'entretien est plus délicat.

Tableau comparatif des matières

		Trempage avant la première utilisation (inutile à indispensable)	Temps de séchage à l'air (1h, 12h, 24h)	Utilisation	Sensation peau mouillé ★ à sec ★★★
COUCHES	Coton	Indispensable	12 heures	☀ ☾	★
	Coton/Chanvre	Indispensable	12 heures	☀ ☾	★
	Bambou	Conseillé	24 heures	☀ ☾	★
	Microfibre	Inutile	1 heure	☀ ☾	★★
	Tencel	Conseillé	24 heures	☀ ☾	★
	Polaire	Inutile	1 heure	☀ ☾	★★★
CULOTTES	PUL	-	1 heure	☀ ☾	-
	Laine	-	24 heures	☀ ☾	-





Le choix des tailles,
fixations, accessoires

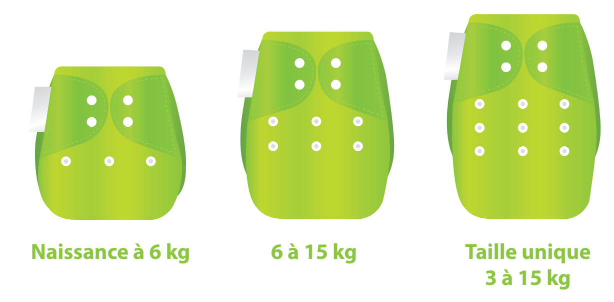




Couches : 2 systèmes de taille

Hormis pour les langes, les différents modèles de couches sont disponibles en tailles évolutives (naissance à la propreté) ou en multitailles (comme les jetables).

Couches évolutives de la naissance à 15 kg : Le même lot de couches peut être utilisé jusqu'à ce que l'enfant soit propre. Des systèmes de pressions permettent d'adapter la couche à l'évolution de l'anatomie de l'enfant. Ce système nécessite d'acheter moins de couches



Couches unitailles : Elles sont proposés en 2 ou 3 tailles différentes (en fonction du poids de l'enfant) pour s'adapter au mieux à la morphologie. Ce choix nécessite d'avoir plus de couches.



2 systèmes de fixation

Les systèmes de fixation assurent le bon maintien de la couche et empêchent les fuites.
Il en existe 2 différents :

Les pressions : Le système à pression, bien qu'un peu plus long à mettre en place, maintien fermement les couches en place.

Les scratchs : Rapides à mettre, ils s'ajustent à volonté.

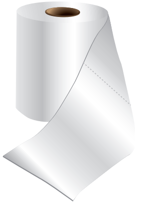
Attention à utiliser un filet de lavage ou à rabattre les scratchs pour ne pas abimer le linge lors des machines.

Les accessoires pour une utilisation facilitée

Les fabricants de couches lavables proposent divers accessoires pour aider les parents dans leur utilisation quotidienne des couches lavables :



- **Doublures** (appelée aussi inserts) : pour augmenter la capacité d'absorption de la couche



- **Papiers de protection en rouleau ou en boîtes distributrices de voiles** : pour faciliter l'entretien de la couche en isolant les selles et faciliter leur retrait
- **Sacs de transport imperméables et réutilisables** pour transporter les couches sales à l'extérieur, chez l'assistante maternelle ou à la crèche
- **Filets de lavage** : pour éviter le mélange avec le reste du linge
- **Seaux/bacs de stockage**, avec un couvercle pour faciliter le stockage des couches sales
- **Lingettes de nettoyage pour le bébé, lavables et réutilisables**, douces pour la peau, elles ne créent pas de déchets supplémentaires



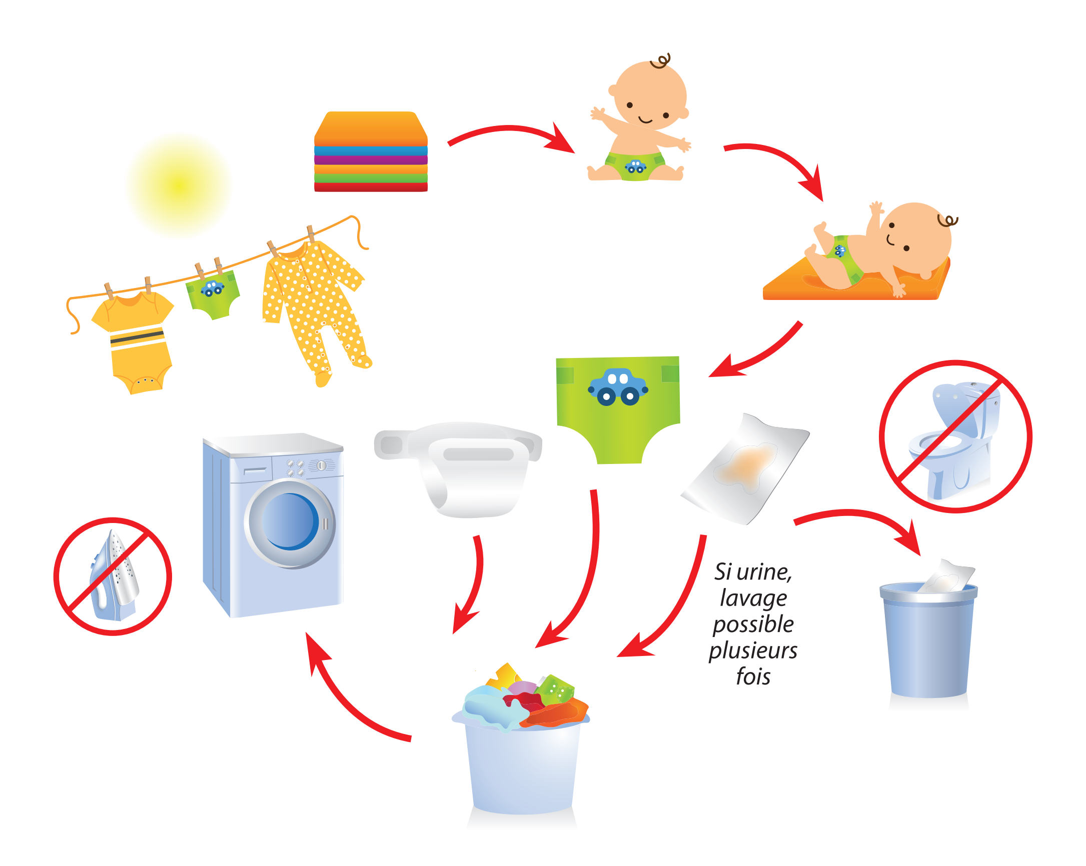
Mode d'emploi
pour une utilisation réussie

Mettre en place une couche et une culotte de protection

Attention aux vêtements et sous-vêtements trop serrés qui peuvent comprimer la couche et provoquer des fuites.

1. En fonction de la quantité d'urine prévisible (sieste longue par exemple), préparez la couche en y ajoutant un ou plusieurs inserts/doublures,
2. Placez la couche sous l'enfant comme une couche jetable,
3. Placez le voile de protection ou la doublure,
4. Fermez la couche avec les pressions ou les scratchs,
5. Enveloppez la couche d'une culotte de protection en vous assurant que :
   - ni la couche ni le voile ne débordent de la culotte,
   - la culotte ne serre pas trop l'enfant ; pour cela, vérifiez que votre index passe aisément autour des cuisses et de la taille.

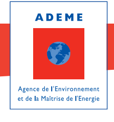




Retirer une couche et une surcouche

1. Enlevez la culotte de protection. Si elle n'est pas sale, elle peut être réutilisée tout de suite. Si elle est sale, la mettre dans le seau à couches en attendant le lavage.
2. Enlevez la couche. S'il y a des selles, jeter le voile à la poubelle. Dans une logique écologique, préférez le gant de toilette et l'eau ou des lingettes lavables pour nettoyer bébé.
3. Enlevez à l'eau les surplus éventuels de selles sur la couche. Nettoyez-les, si besoin, avec un détachant écologique. N'utilisez jamais d'eau de javel qui abîmerait les tissus et surtout les élastiques.
4. Mettez la couche mouillée ainsi que le voile souillé (s'il n'y a que de l'urine) et le gant de toilette dans le bac de stockage.

CONSEIL : gardez l'eau du bain de l'enfant pour rincer rapidement les couches souillées de la journée



Entretenir vos couches lavables

C'est au cours de la phase d'utilisation, que les impacts des couches lavables sont les plus importants sur l'environnement. Il convient donc de les utiliser dans les conditions optimales :

- Respectez les préconisations de lavage du fabricant pour optimiser la durée de vie des couches
- Utilisez une machine à laver performante
- Lavez dans une machine à pleine charge
- Lavez à 60 °C maximum les couches
- Lavez à 40 °C les culottes. Elles sont plus fragiles que les couches
- Lavez de préférence avec le linge de la famille
- Séchez les couches à l'air libre dès que c'est possible
- Utilisez une lessive éco-labellisées en mettant la juste dose
- Évitez d'utiliser la machine à laver pendant les pics de consommation (matin et soir entre 18h et 20h)

Il existe des services de lavage de couches

N'hésitez pas à vous renseigner

Quelques recommandations

- N'utilisez pas de glycérine (savon de marseille) pour ne pas encrasser les fibres et diminuer l'absorption.
- Ne jamais utiliser d'assouplissant qui encrasse les couches et culottes et peut irriter les fesses
- Un filet de lavage peut être utilisé pour faciliter l'insertion des couches dans la machine à laver et empêcher que les scratchs de certains modèles n'accrochent le linge. Veillez à détacher les couches et les doublures avant lavage et à repositionner les scratchs pour fermer les culottes
- Régulièrement, procédez à un décrassage : tout d'abord réalisez un lavage classique des couches, ensuite faite une machine avec 1/2 verre de vinaigre blanc dans le compartiment à lessive et une cuillière à soupe de cristaux de soude (ou à défaut de bicarbonate) directement dans le linge. **Attention, bien rincer après cette étape de décrassage.**

Encore des questions ?

Après plusieurs utilisations, les couches n'absorbent plus aussi bien, que faire ?

Procédez d'abord à un lavage classique des couches puis à un décrassage.

Quand dois-je procéder à un décrassage de la couche ?

Ce lavage en profondeur est préconisé si les couches n'absorbent plus, s'il y a une pathologie ou si les couches sentent mauvais.
Ne faîtes pas de décrassage trop souvent. Cela risquerait d'abîmer les couches.

Comment faire si les fesses de bébé sont irritées ?

N'hésitez pas à changer bébé un peu plus souvent qu'avec des couches jetables et à rajouter des doublures supplémentaires. Au moment des poussées dentaires, l'urine peut être agressive pour la peau. Il peut être alors judicieux d'utiliser des couches et ou des doublures en fibre polaire qui préservent mieux la peau de l'humidité avec une sensation d'être « au sec ».
A contrario, en cas d'allergie aux fibres synthétiques, privilégiez les couches en coton biologique.

Puis-je jeter les lingettes et voiles dans les toilettes ?

Non, car il y a un risque de boucher les canalisations.

Que faire contre les mauvaises odeurs du tissu ?

Un trempage dans de l'eau additionnée de bicarbonate et un séchage au soleil permettent de les éliminer.

Comment lutter contre les tâches ?

Choisissez des crèmes qui ne laissent pas de tâches indélébiles, sinon il existe des détachants écologiques très efficaces (bicarbonate, savon noir…).

Au secours, il y a des fuites ?

Évitez de trop serrer la couche, choisissez la bonne taille de vêtements, faites des décrassages, mettez des doublures supplémentaires.



Pour en savoir plus

1. ADEME, fiche technique sur les impacts environnementaux des couches pour bébé, juin 2012: **http://www.ademe.fr**

2. Couchorama, documentaire de 52 min sur les couches, réalisé par jacqueline FARMER, 2012 : **http://videotheque.cnrs.fr**

3. Environment Agency, *« Life Cycle Assessment of disposable and reusable nappies in the UK»,* Mai 2005.

4. Environment Agency, *« An updated lifecycle assessment study for disposable and reusable nappies»,* Science - Report – SC010018/SR2, Octobre 2008 : **http://randd.defra.gov.uk/**

5. *« Les couches lavables : Pourquoi et comment agir ? - État des lieux, enjeux & pistes pour agir »,* dossier thématique, FNE, Juin 2010, 56 p. : **http://preventiondechets.fne.asso.fr/fr/**

6. *« 22 couches et culottes – pour que bébé reste bien au sec »,* 60 millions de consommateurs, n°439, Juin 2009

7. Site de L'association de promotion de la couche lavable - **www.bulledecoton.org**

8. Association des Eco-laveurs de France (entités proposant un service de location/lavage de changes lavables) : **http://wwwcouches-services.org/**

















DIRECTION RÉGIONALE
BRETAGNE

33 boulevard Solférino - CS 41217
35012 Rennes Cedex
Tél. **02 99 85 87 00**
ademe.bretagne@ademe.fr

www.ademe.fr/bretagne



www.reduisonsnosdechets.fr